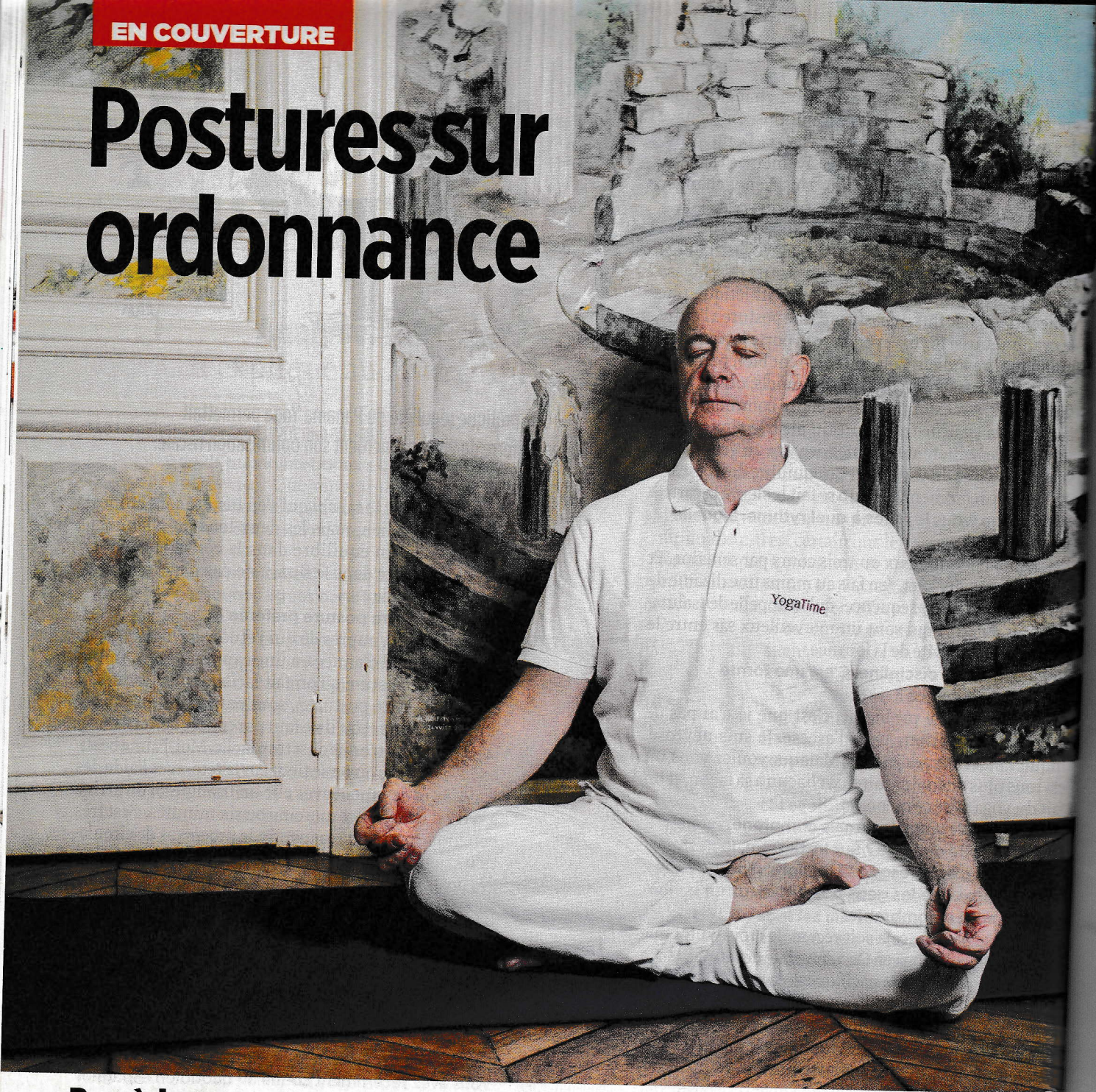


Postures sur ordonnance



Remède.

Le yoga entre à l'hôpital, se fait une place chez le psychanalyste... Les preuves de son efficacité se multiplient.

PAR VICTORIA GAIRIN

Avant, le cours avait lieu dans une petite salle voûtée, mais, victime de son succès, Françoise Blanc a fini par demander plus d'espace. Tous les mercredis, à l'hôpital Saint-Louis, à Paris, la professeure de hatha-yoga de l'institut Eva Ruchpaul donne une heure et quart de cours gratuit à des femmes atteintes d'un cancer du sein. Certaines viennent d'être opérées, d'autres ont déjà subi un traitement,

toutes se réjouissent de se retrouver ailleurs que sous les néons de la salle d'attente de chimiothérapie. « *Cela m'a permis de reconquérir mon corps*, confie Sylvie Bordier, 49 ans. *Avant que mon cancer soit diagnostiqué, je ne faisais plus de sport depuis longtemps, je vivais à cent à l'heure. Le yoga m'a aidée à tenir le choc du traitement et à me sentir moins stressée, moins fatiguée.* »

Ainsi donc, les postures du Cobra, du Chien tête en bas, du Corbeau feraient leur entrée à l'hôpi-

Prescripteur.

Le Dr Lionel Coudron dans son cabinet parisien, le 1^{er} décembre. Ce médecin, fondateur de l'Institut de yogathérapie, « prescrit » le yoga comme on le ferait d'un médicament.

tal? Pour le Dr Cuvier, qui a pris l'initiative, il y a cinq ans, de proposer du yoga à Saint-Louis, c'est une évidence: « Les études montrent que la pratique d'un sport diminue le nombre de décès et de récidives du cancer du sein, et qu'elle améliore la qualité de vie pendant le traitement. J'ai donc cherché une activité qui conviendrait à tous les âges et à toutes les conditions physiques, et le yoga s'est imposé. Contre la douleur, les salutations au Soleil sont plus sympathiques que les médicaments, non ? »

Pratique autonome. Il en est du yoga comme de ce qui s'est produit pour la méditation. Pratiques ancestrales sœurs, originaires de la même région, elles sont aujourd'hui adoucies par la science occidentale, qui confirme les vertus qu'on leur attribue depuis plus de deux mille ans. Les premières recherches pour prouver l'efficacité du yoga ont eu lieu en 1924 à l'institut Kaivalyadhama de Lonavla, dans le Maharashtra, à une époque où les Indiens voulaient démontrer aux Anglais la légitimité et la richesse de leur propre culture. Près de cent ans plus tard, 4 000 études scientifiques – de qualité inégale – se sont donné pour objectif d'évaluer les bienfaits du yoga sur la santé. L'équipe de Melissa Galliford, du centre Genesis Cancer Care de Bunbury (Australie), qui a publié cet été une méta-analyse sur les effets du yoga dans le cadre d'un traitement du cancer du sein, confirme les propos du Dr Cuvier: meilleure qualité de vie, diminution de l'anxiété, meilleur sommeil, système immunitaire renforcé. Des chercheurs de l'université de Boston ont démontré récemment que deux séances de yoga par semaine réduisaient considérablement les symptômes dépressifs résistant aux traitements. Selon une étude de l'université d'Oslo (2013), le yoga modifierait même les gènes des cellules immunitaires.

Lombalgies chroniques, maladies digestives, asthme, diabète de type 2, anorexie mentale, hypertension artérielle, insomnies... A parcourir les dernières recherches, on aurait presque trouvé le remède miracle à tous nos maux! « Attention, le yoga ne guérit pas, il ne remplacera jamais la médecine d'Hippocrate, tempère le Pr Bruno Fautrel, chef du service de rhumatologie qui a introduit le yoga à la Pitié-Salpêtrière, à Paris. Il soulage, et lorsque les patients ne peuvent plus aller travailler et s'enferment dans leur douleur, c'est déjà beaucoup. » Autre avantage: l'autonomie. Au fil des séances, les patients se rendent compte que le corps s'entretient, qu'ils peuvent refaire les postures et les techniques de respiration chez eux, puis continuer la pratique indépendamment ■■■

« Contre la douleur, les salutations au Soleil sont plus sympathiques que les médicaments, non ? »

Dr Cuvier, hôpital Saint-Louis, Paris

Les Bonnes Adresses du Point

Maison du Loden
DALMARD
Paris



**LIQUIDATION
AVANT TRAVAUX**
AUTORISATION PREFECTORALE 2017/139

DU 05 DECEMBRE AU 03 FEVRIER 2018
DE -30% à -70%
SUR TOUT LE MAGASIN

SCHNEIDERS
SALZBURG

STEINBOCK
TYNSOL AUSTRALIA

BASLER

LODENFREY
MUNICHEN AM TOWER

Barbour

WILLIAM
LOCKIE
MANUFACTURED IN SCOTLAND
1990-2014

Harris Tweed
ESTABLISHED 1909

MAISON DU LODEN
6, rue de Rome, 75009 Paris
Tél. 01 43 87 60 58
www.dalmard.maisonduloden.fr

Pour toute parution : 01.44.10.13.64

■■■ de l'hôpital, dans leur vie de tous les jours.

Peut-on pour autant parler de thérapie ? Le débat est vieux comme... le yoga ! « *Les professeurs ont beau être formés en anatomie et en psychologie, ils ne sont pas médecins* », rappelle Isabelle Morin-Larbey, présidente de la Fédération nationale des enseignants de yoga, inquiète de la prolifération d'enseignants formés à la va-vite. Fondateur de l'Institut de yogathérapie et auteur chez Odile Jacob de « *La yoga-thérapie* » (2010), le Dr Lionel Coudron (1) utilise depuis trente ans la discipline en complément de la médecine classique. Pour lui, le soin est intrinsèque à la nature même du yoga, qui, en sanskrit, signifie « relier », « apaiser » le corps et l'esprit. Il le « prescrit » comme on le ferait d'un médicament. Et de citer le grand maître du hatha-yoga, B.K.S. Iyengar : « *Le yoga enseigne à soigner ce que l'on ne peut endurer et à endurer ce que l'on ne peut soigner.* »

Anxiolytique naturel. À l'hôpital d'Eaubonne, dans le Val-d'Oise, le Dr Jocelyne Borel-Kuhner a ouvert, en 2012, la première consultation de yogathérapie, où le yoga est considéré comme un traitement à part entière pour soigner rhumatismes sévères, lombalgies et maux chroniques causés par des traitements ou par des maladies. De fait, si le yoga a des effets mécaniques – les étirements assouplissent les muscles –, il agit aussi sur les os, les articulations et le système nerveux. Une pratique régulière des asanas (les postures) combinée au pranayama (la respiration) favorise la sécrétion d'endorphines qui calment la souffrance et diminuent la production des substances inflammatoires. La perception de la douleur s'en voit modifiée.

Mais nul besoin d'être malade pour que l'organisme s'autorégule

et s'autorépare... Le yoga est une excellente pratique de prévention et – comme la méditation – stimule le cerveau. Oui, la souplesse n'est pas seulement corporelle, elle est aussi psychique ! Plusieurs études corroborent le fait que le volume de matière grise est plus élevé chez les méditants, notamment dans le cortex pariétal (qui intègre les sensations), qu'il augmente dans l'hippocampe (mémoire) et diminue dans l'amygdale cérébrale (peur, anxiété). Mais aussi que, après trois mois de yoga, le taux de cortisol (hormone du stress), régulé par l'hypothalamus, décroît significativement. Ou que, après une heure de pratique, le taux d'acide γ-aminobutyrique, qui inhibe l'activité nerveuse des neurones sur lesquels il se fixe, augmente dans le thalamus. Un anxiolytique naturel, en somme.

Baruch Rael Cahn, chercheur au département de psychiatrie et de sciences du comportement de l'université de Californie du Sud et coauteur d'une étude sur le sujet, publiée en 2017 dans *Frontiers in Human Neuroscience*, va plus loin : le cerveau des yogis serait plus résilient. Le pic de cortisol, qui active l'organisme et donne l'impulsion, serait en effet significativement plus élevé chez ces derniers.

En novembre, une vidéo de l'Ina partagée sur les réseaux sociaux montrait des Français pratiquant le hatha-yoga. « *Voici la posture du Lion, nasille une voix off, spécialement destinée à calmer l'individu et à refouler la colère. Vous qui accumulez soucis et tracasseries, souvenez-vous du Lion !* » Le reportage, en noir et blanc, s'intitule « *Chez les yogis* ». On est en 1950. Oui, souvenons-nous du Lion, il n'a pas pris une ride ■

1. A paraître, chez Odile Jacob : « *Yogathérapie. Soigner la dépression* » et « *Yogathérapie. Soigner les chocs émotionnels et les peurs* ».

Après trois mois de pratique, le taux de cortisol (hormone du stress) décroît significativement.

Christiane Berthelet Lorelle « L'antichambre de la psychothérapie »



Déclencheur. Christiane Berthelet Lorelle s'appuie sur le yoga pour libérer la parole de ses sujets en psychanalyse.

Psychanalyste, psychologue clinicienne et psychomotricienne, Christiane Berthelet Lorelle est l'auteur, entre autres, des « *Créations du corps et de l'inconscient. Yoga et psychanalyse* » (Liber, 2016).

Le Point : Comment est née l'idée d'associer la pratique du yoga à la psychanalyse ?

Christiane Berthelet Lorelle : C'était en 1983, à l'externat médico-professionnel de Bourg-la-Reine. En tant que thérapeute, j'ai eu affaire à des adolescents en grande difficulté (psychotiques, trisomiques, etc.) qui n'arrivaient pas à exprimer avec des mots ce qui se passait en eux. J'ai testé un certain nombre de choses, mais c'est le yoga qui a fini par porter ses fruits. En structurant leur souffle, leur schéma corporel leur a permis de créer un espace intérieur et d'accéder à leurs sensations, d'« entendre du dedans » en quelque sorte. Quand les premiers patients ont réussi à être à l'écoute de leurs sensations et à me les communiquer, j'ai compris que le yoga pouvait être l'antichambre de la psychothérapie.

La psychanalyse délivre la parole, le yoga libère le corps. Comment concilier les deux ?

Ce n'est pas parce que le yoga ne fait pas intervenir la parole qu'il n'en déclenche pas une autre, plus intérieure celle-là. Au terme d'une séance, lorsque chaque mouvement a épousé le rythme lent du souffle, que la détente s'est emparée du corps et que les mécanismes de défense ont lâché prise, il s'ensuit une quiétude qui libère bien souvent des fulgurances, des flashes, des représentations intérieures. Mais après, encore faut-il que le pratiquant se sente concerné par ce qui survient, qu'il le médite et en fasse quelque chose. Une simple pratique du yoga ne pourra donc jamais se substituer à une psychanalyse. A moins que l'analyste, comme je l'ai fait, utilise le yoga comme médiation thérapeutique ■ PROPOS RECUEILLIS PAR V. G.

Ce qu'il soigne

Atout. En complément d'un traitement, le yoga soulage la douleur et aide à la guérison de certaines maladies.

PAR ANNE JEANBLANC

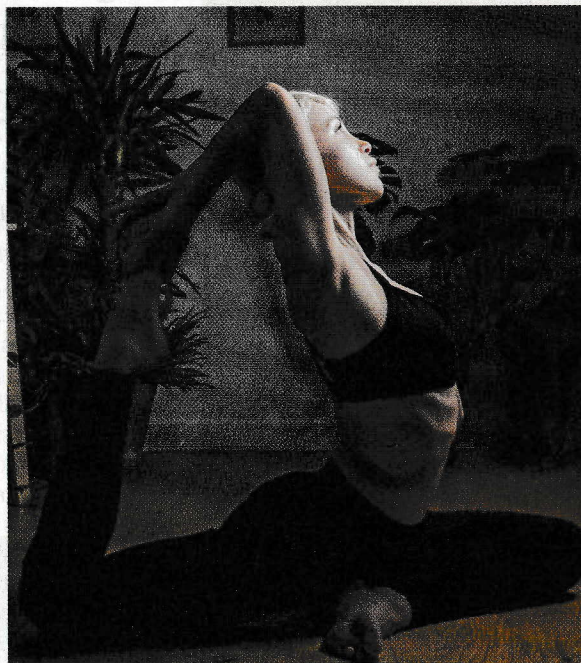
Les professionnels de santé sont de plus en plus nombreux à inciter leurs patients à faire du yoga. Cette «*thérapie d'appoint*», comme certains la présentent, ne guérit pas tous les maux. Selon la formule souvent reprise par les maîtres de cette discipline, elle apprend «*à soigner ce que l'on ne peut endurer et à endurer ce que l'on ne peut traiter*». En maintenant ou en permettant de retrouver l'équilibre, le yoga est aussi un formidable moyen de prévenir certaines pathologies fréquentes. En voici quelques exemples.

L'hypertension artérielle

Le stress, lorsqu'il perdure, est l'un des facteurs à l'origine de l'hypertension artérielle, car il active le système nerveux sympathique. «*Le système parasympathique, qui normalement doit le contrecarrer et l'aider à revenir à la normale, ne remplit plus sa fonction, il n'a plus de tonicité suffisante*», explique Lionel Coudron*, médecin et professeur de yoga. Justement, les postures libèrent le corps des tensions qui entretiennent un état de stress permanent. Elles renforcent l'action du système parasympathique sans pour autant diminuer celle du système sympathique. De plus, les exercices agissent sur les résistances artérielles et sur l'élasticité de la paroi de nos vaisseaux sanguins, qui peuvent ainsi mieux se dilater lorsque la pression augmente.

Le mal de dos

Une étude publiée à l'été 2017 dans les *Annals of Internal Medicine* montre que le yoga fait aussi



bien que la kinésithérapie pour combattre les douleurs lombaires. Ses auteurs américains (Boston Medical Center) indiquent que les personnes ayant bénéficié de l'une ou l'autre de ces techniques bougent plus facilement et surtout ont moins besoin de médicaments antalgiques que celles ayant seulement reçu des conseils. Ce qui confirme des travaux antérieurs.

Une autre étude avait auparavant mis en évidence l'intérêt de certaines postures maintenues quotidiennement chez les patients souffrant de scoliose, notamment les enfants.

Les troubles digestifs

Les troubles fonctionnels intestinaux et digestifs sont aussi une cible de choix pour le yoga, la discipline considérant, depuis la nuit

des temps, que la santé débute par un bon fonctionnement intestinal et que la pratique régulière d'un certain nombre d'exercices permet de régler les problèmes de constipation et de soulager les douleurs abdominales. Des soucis qui concernent 5 millions de personnes en France (2 femmes pour 1 homme) et qui sont à l'origine de 70 % des consultations de gastro-entérologie.

L'incontinence urinaire

Selon des spécialistes de l'université de Californie San Francisco, le yoga permet de réduire les fuites urinaires en améliorant la statique pelvienne (le positionnement du petit bassin et du périnée) ainsi que le contrôle de la miction. Au bout de six semaines, à raison de deux séances hebdomadaires en groupe et une à domicile, des femmes de 40 ans et plus, victimes essentiellement d'incontinence due au stress, à l'effort, lors d'éternuements, de toux ou de moments de flexion, ont vu leurs problèmes diminuer de 70 % par rapport à un groupe témoin.

La maîtrise de son poids

Il y a deux ans, l'étude française NutriNet-Santé (publiée dans l'*American Journal of Preventive Medicine*) a conclu que les personnes s'adonnant à des techniques associant psychisme et physique, comme le yoga ou la méditation, avaient un indice de masse corporelle inférieur aux autres. On peut l'expliquer par un mode de vie global particulièrement sain. Mais, cette fois, les bénéfices sont chiffrés : le risque de surpoids et d'obésité est réduit respectivement de 35 % et 58 % chez les pratiquants réguliers masculins et de 27 % et 34 % chez les femmes ■

* Auteur, avec Corinne Miéville (professeure de yoga), de la collection «*Yogathérapie*», chez Odile Jacob.